

A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA HÁBITOS SAUDÁVEIS NA INFÂNCIA.

Emilly Sophia Nunes Fernandes¹, e-mail: emilly.sophia@souunit.com.br;
Kauã Oliveira Santana², e-mail: kaua.oliveira@souunit.com.br;
Laysa Isadora Domingos Araujo³, e-mail: Laysa.isadora@souunit.com.br;
Linda Rosa Farias Bezerra⁴, e-mail: Linda.rosa@souunit.com.br;
Maria Helena Barbosa Perdiz⁵, e-mail: maria.perdiz@souunit.com.br;
Ana Clara Cruz Santos de Santana⁶, e-mail: ana.cruz94@souunit.com.br.
(Orientador)

¹Universidade Tiradentes/Enfermagem/Aracaju/SE.

²Universidade Tiradentes/Enfermagem/Aracaju/SE.

³Universidade Tiradentes/Enfermagem/Aracaju/SE.

⁴Universidade Tiradentes/Enfermagem/Aracaju/SE.

⁵Universidade Tiradentes/Enfermagem/Aracaju/SE.

⁶Universidade Tiradentes/Enfermagem/Aracaju/SE.

4.00.00.00-1 Ciências da Saúde; 4.04.00.00-0 Enfermagem; 4.04.06.00-8 Enfermagem de Saúde Pública; 4.04.03.00-9 - Enfermagem Pediátrica.

RESUMO

Introdução: Segundo o Ministério da Saúde (2015), a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Criança (PNAISC) estrutura-se em sete eixos estratégicos que orientam e qualificam as ações e serviços voltados à saúde infantil no território nacional. Seu propósito é garantir o nascimento e o desenvolvimento saudável e harmonioso das crianças, reduzindo vulnerabilidades e promovendo condições adequadas de crescimento. Assim, para que a ação educativa tenha caráter emancipador, é essencial que o educando participe ativamente do processo e que o educador adote uma postura mediadora, evitando práticas autoritárias que transformem sujeitos em meros receptores de informação. Nesse contexto, a educação em saúde torna-se uma ferramenta essencial, sendo os profissionais de enfermagem e demais agentes de saúde protagonistas nesse processo para promoção de comportamentos saudáveis e prevenção de doenças crônicas ainda durante a infância. ^{1 2 3}

Objetivo: Descrever a importância da educação em saúde na promoção de hábitos saudáveis durante a infância.

Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa, com abordagem qualitativa, tendo como questão norteadora: Quais impactos as estratégias de educação em saúde exercem sobre o comportamento e autocuidado das crianças? Foram consultadas como bases de dados a revisão integrativa da Literatura Latino-Americana em ciências da saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Google Acadêmico e Biblioteca Internacional de Medicina (PUBMED). Os critérios de inclusão foram artigos completos e originais disponíveis online gratuitamente, em português ou inglês. Foram excluídas as publicações que não possuíam resumo indexado na base de dados, que não se adequassem à temática proposta, literatura cinzenta, resumo expandido, e todos não considerados artigos. Após a pesquisa, foram selecionados 3 artigos para o estudo. **Resultados:** De acordo com o IBGE (2022), cerca de 9,4% das crianças brasileiras apresentam excesso de peso. A partir da análise dos estudos revisados, observaram-se que ações educativas, quando planejadas e conduzidas de maneira lúdica e participativa, promovem mudanças significativas no comportamento infantil. Entre os principais resultados observados estão o aumento da adesão a práticas alimentares equilibradas, melhoria na higiene pessoal, maior interesse por atividades físicas e conscientização sobre a importância do autocuidado.¹ Destacam que o uso de metodologias ativas, como jogos e oficinas, facilita o aprendizado e o engajamento das crianças. Enfatizando o papel da escola como ambiente educativo, contar com a presença do enfermeiro nas escolas contribui para a consolidação de hábitos saudáveis e prevenção de agravos à saúde infantil. **Conclusão:** Após a análise da pesquisa, foi possível identificar que a educação em saúde na infância é

um investimento estratégico para a formação de adultos mais saudáveis e conscientes. As intervenções realizadas por profissionais da enfermagem, em parceria com escolas e famílias, têm demonstrado impacto positivo na qualidade de vida das crianças. Conclui-se que o fortalecimento das práticas educativas deve ser prioridade nas políticas públicas de saúde e educação, estimulando ações intersetoriais e contínuas. Assim, a promoção de hábitos saudáveis desde a infância representa não apenas um benefício individual, mas um compromisso coletivo com a construção de uma sociedade mais saudável e sustentável.

Palavras-chave: Educação em saúde, infância, hábitos saudáveis.

ABSTRACT

Introduction: According to the Ministry of Health (2015), the National Policy for Comprehensive Child Health Care (PNAISC) is structured around seven strategic axes that guide and qualify actions and services aimed at child health throughout the national territory. Its purpose is to guarantee the healthy and harmonious birth and development of children, reducing vulnerabilities and promoting adequate growth conditions. Thus, for educational action to have an emancipatory character, it is essential that the student actively participates in the process and that the educator adopts a mediating posture, avoiding authoritarian practices that transform subjects into mere recipients of information. In this context, health education becomes an essential tool, with nursing professionals and other health agents playing a leading role in this process for the promotion of healthy behaviors and the prevention of chronic diseases even during childhood.^{1 2 3} **Objective:** To describe the importance of health education in promoting healthy habits during childhood. **Methodology:** This is an integrative review with a qualitative approach, guided by the following question: What impacts do health education strategies have on children's behavior and self-care? The following databases were consulted: the Latin American Literature in Health Sciences (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Google Scholar, and the International Medical Library (PUBMED). Inclusion criteria were complete and original articles available online free of charge, in Portuguese or English. Publications that did not have an abstract indexed in the database, that did not fit the proposed theme, gray literature, expanded abstracts, and all those not considered articles were excluded. After the search, 3 articles were selected for the study. **Results:** According to IBGE (2022), approximately 9.4% of Brazilian children are overweight. Based on the analysis of the reviewed studies, it was observed that educational actions, when planned and conducted in a playful and participatory manner, promote significant changes in children's behavior. Among the main results observed are increased adherence to balanced eating practices, improved personal hygiene, greater interest in physical activities, and awareness of the importance of self-care.¹ They highlight that the use of active methodologies, such as games and workshops, facilitates learning and engagement among children. Emphasizing the role of the school as an educational environment, having a nurse present in schools contributes to the consolidation of healthy habits and the prevention of health problems in children. **Conclusion:** After analyzing the research, it was possible to identify that health education in childhood is a strategic investment for the formation of healthier and more conscious adults. Interventions carried out by nursing professionals, in partnership with schools and families, have demonstrated a positive impact on the quality of life of children. It is concluded that strengthening educational practices should be a priority in public health and education policies, stimulating intersectoral and continuous actions. Thus, promoting healthy habits from childhood represents not only an individual benefit, but a collective commitment to building a healthier and more sustainable society.

KEYWORDS: Health education, childhood, healthy habits.

REFERÊNCIAS/REFERENCES:

1. ARAÚJO, M. R. M.; SILVA, C. F. S.; CARVALHO, G. D. A.; OLIVEIRA, D. S. D. A importância da educação em saúde para o desenvolvimento de hábitos saudáveis na infância. *Revista Saúde Coletiva (Barueri)*, v. 11, n. 67, p. 5378–5386, 2021.
2. BARBOSA, L. A. A.; SILVA, M. P. S.; LIRA, J. S. R.; MELO, G. C. P. Educação em saúde: um instrumento de transformação para hábitos saudáveis na infância. *Revista EntreAberta (CESMAC)*, v. 6, n. 2, p. 1–10, 2022.
3. SILVA, I. S.; FARIAS, M. R. A. Promoção da saúde infantil: experiências de educação em saúde com crianças em idade escolar. *Expressa Extensão (UFPEL)*, v. 28, n. 2, p. 1–12, 2023.